

## ŠPORTNI DAN MALO DRUGAČE:

### SPOZNAJMO SVOJE TELO IN POSKRIBIMO ZA ZDRAVJE

## NAVODILA IN PRIPRAVA NA ŠPORTNI DAN

Spoštovani učenci in starši!

Skupaj preberite navodila!

April velja za precej turoben, deževen in muhast mesec. A zdaj vremenska napoved pravi drugače. Pred nami so sončni in topli dnevi, izkoristimo priložnost tudi za gibanje v naravi.

Poskusili bomo izpeljati športni dan malo drugače. Datum za izvedbo športnega dne smo določili petek, 10. aprila 2020. **Zaradi trenutnih razmer bodimo še posebej previdni. Da se izognemo medsebojnemu srečevanju in druženju, imate na izbiro, da si sami določite dan kdaj ga boste izvedli. Časovni razpon izvedbe bo od ponedeljka 6. aprila do ponedeljka 13. aprila 2020.** Lahko ga izvedete v dopoldanskem ali popoldanskem času. Pomembno je le, da ga opravite skupaj s starši (prisoten naj bo vsaj en starš). Prosimo, da se držite tudi vseh ostalih navodil v času epidemije: izogibajte se javnih površin (igrala, igrišča, klopi,...), izogibajte se stiku z vsemi, ki niso člani vaše družine, ostajajte na področju občine Ajdovščina. Kot velja za vse športne aktivnosti, pa je pomembno predvsem to: telovadite samo, če ste zdravi in brez poškodb, bodite primerno oblečeni, pijte tekočino, poslušajte svoje telo (ne pretiravajte), v naravi bodite posebno pozorni na ovire na tleh...

## PROGRAM

**1. Kaj se dogaja s telesom med telesno dejavnostjo** si oglej v kratkem video posnetku, ki je žal v angleškem jeziku, a upam, da z razumevanjem ne bo težav. Drugače že sam slikovni prikaz pove dovolj.

<https://www.youtube.com/watch?v=wWGuLLAa000>

PREBERI kratek povzetek videa:

## PRIMERNA TELESNA DEJAVNOST VPLIVA NA:

### SRČNO ŽILNI SISTEM

- Srce se poveča in okrepi, zato deluje varčneje in učinkoviteje.
- Zniža se frekvenca srčnega utripa v mirovanju in poveča utripni volumen.
- Poveča se prekrvavitev v mišicah (boljša oskrba s kisikom in hranljivimi snovmi).
- Poveča se število rdečih krvnih celic (kri je bolj gosta), kar olajša oskrbo mišic s kisikom.
- Žilni sistem ostane dalj časa prožen in prehoden.

## **VPLIV NA DIHALNI SISTEM**

- Poveča se volumen pljuč.
- Okrepijo se dihalne mišice.
- Dihanje postane bolj ekonomično.

## **VPLIV NA MOŽGANE**

- Izboljša se koncentracija in miselna zmogljivost.
- Poveča se sposobnost učenja.
- Ohranja in povečuje se število medsebojnih živčnih povezav med celicami (ohranja se mladost možganov).

## **IMUNSKI SISTEM**

- Poveča se obrambna sposobnost organizma.
- Poveča se energijska raven organizma.

## **GIBALNI SISTEM**

### **Mišice:**

- Mišice se povečajo, okrepijo in bolj prekrvavijo.
- Izboljša se koordinacija in učinkovitost gibanja, zato je verjetnost poškodb manjša.
- Izboljša se drža telesa, saj mišice ščitijo kosti in sklepe pred napačnimi obremenitvami.

### **Kosti in sklepi:**

- Poveča in ohranja se gibljivost in čvrstost sklepov.
- Ohranja se kostna masa in s tem preprečuje rahitis in osteoporoza.

### **Gibalne sposobnosti:**

- Izboljšajo se človekove gibalne sposobnosti: koordinacija, moč, hitrost, vzdržljivost, gibljivost.

## **VPLIV NA PRESNOVO**

- Znižuje se raven krvnega sladkorja (poraba sladkorja je večja do 20x).
- Znižuje se raven maščob in holesterola v krvi.
- Izboljša se energetska bilanca med vnosom in porabo kalorij ter s tem preprečuje čezmerno telesno težo in debelost.
- Znižuje se tveganje za nekaterimi vrstami raka, ker se pospeši prebava.

## **PSIHOLOŠKI IN SOCIALNI UČINKI**

- Športna aktivnost pomaga človeku pri oblikovanju samozavesti, pozitivne samopodobe in samospoštovanja.

- Športna aktivnost pomirja in sprošča. Izboljša se razpoloženje, splošno počutje in psihična stabilnost.
- Ljudje so bolj družabni, strpni do soljudi. Navdaja jih optimizem, navdušenje in ustvarjalnost.
- Povečajo se delovna sposobnost, vitalnost in delovne navade.
- Pomaga pri preprečevanju (odvajanju) od raznih škodljivih vplivov okolja (alkohol, tobak, droga, televizija, računalnik...).

## ZUNANJI VIDEZ, POSTAVA

- Športna aktivnost preprečuje čezmerno telesno težo (ker se zmanjšuje ali odpravi kopičenje maščob v telesu).
- Poveča se delež mišične mase in zmanjša delež maščobne mase.
- Športna aktivnost ohranja lepo postavo, izboljša se splošni zunanji videz.

## ŠPORTNA AKTIVNOST POMAGA OHRANJATI VITALNOST.

2. Preden se odpravite v naravo, skupaj s starši pripravite zdrav zajtrk ali malico za na pot. Lahko pa pripravite zdravo kosilo. Sami izberite pripravo obroka.

Predlogi:



Opečeneč z jajci in paradižnikom



Kosmiči, jogurt, sadje



Sendvič s perutnino



Grški jogurt z medom



Polnozrnat kruh s pršutom ali lososom

## 3. PRIPRAVA ZA SPREHOD, HOJO, TEK V NARAVI:

Oblecite in obujte se primerno za hojo, imejte več plasti oblačil, da se lahko, ko vam bo toplo, slečete in ko se ohlajate, nazaj oblečete. V nahrbtnik si dajte pijačo, sadje in malico.

Za cilj pohoda si izberite gozd, travnik, polje, nikakor ne priljubljenih planinskih točk. Izbirajte poti, ki niso obljudene. Priporočamo vsaj dve uri gibanja v naravi.

Pomembno je, da spoštujete naravo, kar pomeni, da vse smeti odnesete s seboj domov, ne uničujte rastlinja, spoštujte tudi privatno lastnino.

Na poti ne pozabite opazovati prebujanja narave, ptičjega petja, lepote domačega kraja....

#### 4. NALOGE, ki jih boš opravil v naravi:

##### • GIBALNI IZIV:

##### a.) KREPILNE VAJE

1 Kroženje z rokami nazaj.



2 Predkloni v sedlu na leseni oviri k iztegnjeni nogi (nato menjava nog).

3 Zibi v izpadnem koraku na leseni oviri (nato menjava nog).

4 Sklece zadaj na leseni oviri.



5 Izmenični zasuki trupa v opori spredaj na leseni oviri.

6 Tek v opori spredaj na leseni oviri.



7 Odmik kolka v opori zadaj na leseni oviri (nato menjava nog).

Vaje lahko opraviš tudi na tleh brez opore na deblu ali drevesnemu štoru.

Če katero od vaj ne zmoreš, jo izpusti. Pazi na varno izvedbo!

8. Na različne načine (sonožno, bočno, po eni nogi,...) preskakuj naravne ovire.

Iz vej si naredi skakalni poligon (položi jih v vrsto ali pa naredi kvadrat).



b.)

### VAJE RAVNOTEŽJA:

Naloga:

1. Poišči ravnotežno pot (ležeče deblo ali vejo) – s podporno površino široko manj kot 10 cm in je v stiku s tlemi. Lahko je tudi **črta, narisana na tleh**.
2. Prehodi jo po njeni dolžini, brez da stopiš dol. Pazi na sproščeno držo telesa.
3. Uporabljalj različne načine premikanja: naprej, vzvratno, bočno, obrati, počepi, prestopi, drža na eni nogi (lastovka)

Primer:

<https://www.youtube.com/watch?v=vPEDjMdvq0Y&t=3s>

c.) Met

Poišči palico (ravno vejo) in jo vrzi čim dlje kot kopje (najprej z mesta, potem še z zaleta). Met vorteksa je podoben metu palice. Pri tej vaji bodi skrajno previden, da se ne poškoduješ ali koga zadeneš

• **OPAZOVANJE NARAVE:** opazuj cvetlice, ptice, metulje...

NALOGA: umiri svoje telo, zapri oči in prisluhni naravi (vsaj dve minuti) Kaj slišiš?

5. Sledi varno vračanje domov

6. Za konec opravi še domačo nalogo:

Ker je športni dan obvezna aktivnost za vse učence, vas prosimo, da **svojim učiteljem športa posredujete (pošljete) zahtevane naloge (do torka, 14. 4. 2020).** Šele takrat ste opravili športni dan.

**NALOGA:**

- ✓ Pošlji vsaj dve fotografiji iz športnega dne
- ✓ V kratkem sestavku opiši pot, ki si jo prehodil/a in svoje občutke o športnem dnevu na daljavo!

Želimo vam lep športni dan! SREČNO!



Aktiv učiteljev športa

Viri:

<https://www.nasveti.net/12-predlogov-za-zdrav-zajtrk#prettyPhoto>

Gregor Marinšek, prof. šp. CŠOD Gorenje

Delo: 09. maj 2019

<http://sport-rodica.splet.arnes.si/sport-in-zdravje/>

OŠ Cirkulane-Zavrč ŠPORTNI DAN NA DALJAVO